

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

Year of 1903

B

WHOLESALE CATALOGUE

— OF —

PACIFIC COAST

SEEDS AND BULBS

FOR SALE BY

F. A. MILLER,

215 Hayes Street,

SAN FRANCISCO,

CALIFORNIA.

TERMS NET CASH.

CALIFORNIA CONIFERÆ SEEDS.

	Dollars.	Cts.
Abies (Pseudotsuga) Douglassii.....	per lb.	1.75
" Menziesii (Picea Sitchensis).....	"	3.00
" Mertensiana (Tsuga M).....	"	6.00
" Williamsonii (Hookeriana).....	"	4.50
" Pattoniana.....	"	
Cupressus Goveniana	"	2.00
" macrocarpa.....	"	1.00
" MacNabiana.....	"	1.50
" (Chamaecyparis) Lawsoniana.....	"	2.50
" Guadalupensis.....	"	2.50
" (Chamaecyparis) Nutkaensis.....	"	
Libocedrus decurrens (Thuya Craigiana).....	"	2.00
Picea amabilis... <i>Oregon. 3.5. californica</i>	"	2.00
" bracteata.....	"	7.00
" grandis.....	"	2.00
" nobilis.....	"	2.50
" subalpina.....	"	3.50
" (Abies) Engelmannii.....	"	4.00
" concolor (Abies lasiocarpa).....	"	1.50
" magnifica.....	"	3.00
" pungens.....	"	3.00

		Dollars. Cts.
Pinus Balfoureana	per lb.	4 00
" Benthamiana	"	3 00
" Coulteri	"	2 00
" Contorta	"	5 00
" flexilis	"	3 00
" Fremontiana monophylla)	"	1 50
" insignis	"	1 00
" Jeffreyii	"	2 50
" Lambertiana	"	1 00
" monticola	"	4 00
" muricata	"	3 00
" Murrayana	"	5 00
" Parryana (Llaveana)	"	3 00
" ponderosa	"	1 50
" Sabiniana	"	75
" Torreyana	"	1 50
" tuberculata (Californica)	"	3 00
Sequoia gigantea	"	4 00
" sempevirens (taxodium)	"	2 00
Thuya gigantea (Th. Menziesii)	"	3 00
Torreya Californica	"	75
Taxus brevifolia	"	6 00

TREES, SHRUBS, ETC., OF CALIFORNIA.

	Price per oz.	Price per lb.
Acer circinatum		1 50
" glabrum		1 00
" macrophyllum		50
Arbutus Menziesii		1 00
Arctostaphylos glauca		75
" pungens		71-
" tomentosa		1 50
" Uva Ursi		2 00
Azalea occidentalis		75
Calycanthus occidentalis		1 50
Cercis occidentalis		2 50
Ceanothus divaricatus. <i>prostratus</i>		3 00
" integerrimus		3 00
" thyrsiflorus		4 00
" velutinus		4 00
Cornus Nuttalii		75
Delphinium cardinalis (true)	1 50	1 50
Dracoena indivisa		3 00
" Australis		3 00
Fremontia Californica		7 00
Garrya elliptica		50
Lathyrus splendens	1 00	3 00
Lupinus arboreus		3 00
Myrica Californica		1 50

	Price per oz.	Price per lb.
Oreodaphne (Umbellularia) Californica.....		50
Photinia (Heteromeles) arbutifolia.....	-	1 00
Rhododendron Calif. maximum.....	75	
Romneya Coulteri.....	75	
Schinus molle (pepper tree).....		75
Yucca brevifolia.....	75	
" baccata.....	35	
" Whippleyii.....	35	

PALM SEEDS.

	Price per lb.
Brahea glauca (Erythea armata), per 1000. Lea^s	5 00
" edulis (Erythea edulis), per 1000. Lea^s	2 00
Washingtonia filifera (Brahea filamentosa).....	75
" robusta.....	1 50
" Sonorae (expected).....	

CALIFORNIA BULBS.

	Price per 100.
Brodiaea, six sorts.....	
Calochortus, ten sorts.....	
Lilium Humboldtii.....	
" Pardalinum.....	
" Parvum.....	
" Washingtonianum.....	

F. A. MILLER,

215 Hayes Street,

San Francisco, California.

Alimentation

Le régime alimentaire est basé sur l'apport de protéines (50 à 70% d'Energie) et d'énergie (50 à 70% d'Energie).
L'alimentation doit être riche en protéines et pauvre en lipides. Les protéines doivent être essentiellement d'origine animale (viande, poisson, œufs, lait). Les lipides doivent être principalement d'origine végétale (huiles végétales, noix, graines).

Hygiène

La hygiène est importante pour prévenir les infections. Il faut se laver régulièrement les mains, éviter les contacts avec les personnes malades, ne pas toucher son visage avec les mains non lavées, éviter les aliments crus ou mal cuits.

Activité physique

Il est recommandé de faire de l'exercice régulièrement pour maintenir une bonne santé. L'activité physique peut aider à réduire le risque de maladie cardiaque, de diabète et d'obésité. Il est recommandé de faire au moins 30 minutes d'exercice modéré par jour.

Conclusion

Cette page contient des informations générales sur la nutrition et la santé.